

BLANKA GOSIK

Filia Uniwersytetu Łódzkiego w Tomaszowie Mazowieckim  
Instytut Turystyki i Rozwoju Gospodarczego

## 2 FORMY SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO STARSZYCH OSÓB W WOJEWÓDZTWIE ŁÓDZKIM

### THE FORMS OF SPENDING FREE TIME OF ELDERLY PEOPLE IN ŁÓDŹ VOIVODESHIP

Artykuł wpłynął do redakcji 05.07.2015; po recenzjach zaakceptowany 30.04.2016.

Gosik B., 2015, *Formy spędzania czasu wolnego starszych osób. Przykład mieszkańców województwa łódzkiego*, [w:] Janiszewska A. (red.), *Jakość życia ludzi starych – wybrane problemy*, „Space – Society – Economy”, 14, Department of Population and Services Studies, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź, s. 137–149.

*Dr Blanka Gosik, Filia Uniwersytetu Łódzkiego w Tomaszowie Mazowieckim, Instytut Turystyki i Rozwoju Gospodarczego, ul. Konstytucji 3 Maja 65, 97-200 Tomaszów Mazowiecki; e-mail: blanka.gosik@wp.pl*

#### **Zarys treści**

Celem opracowania jest przedstawienie problematyki czasu wolnego ludzi starszych. W badaniach uwzględniono takie zagadnienia, jak bierne i aktywne formy czasu wolnego, preferowany przez ludzi starszych sposób spędzania czasu wolnego, miejsce spędzania czasu wolnego poza domem. Szczególną uwagę zwrócono na aktywność ruchową ludzi starszych, a także aktywność kulturalną. W tekście przedstawiono również zagadnienie czasu wolnego, a także problematykę starości i starzenia się. Ukazano również konsekwencje sukcesywnego starzenia się społeczeństw na płaszczyźnie jednostkowej, społecznej i ekonomicznej. Badania prowadzono wśród seniorów mieszkających w województwie łódzkim w Polsce.

#### **Słowa kluczowe**

Formy spędzania czasu wolnego, starość, starzenie się, aktywność ludzi starszych.

## 2.1. WPROWADZENIE

Począwszy od połowy XX wieku obserwowane jest zjawisko starzenia się społeczeństwa. Dzieje się tak w szczególności w krajach o wyższym standardzie życia i jest to wynik poprawy opieki medycznej, lepszych warunków bytowych i wyższego wykształcenia ludności. Ponadto czas pracy uległ stopniowemu skróceniu, a wielu starszych ludzi skorzystało z możliwości wcześniejszego przejścia na emeryturę. W efekcie starsi ludzie dysponują coraz większą ilością czasu wolnego.

Opracowanie ma na celu przybliżenie sposobów spędzania wolnego czasu starszych mieszkańców województwa łódzkiego.

## 2.2. ZAGADNIENIE CZASU WOLNEGO

Problematyka czasu wolnego jest przedmiotem badań wielu dziedzin naukowych. Jest poruszana w badaniach socjologów, psychologów, antropologów, filozofów. Jest także przedmiotem zainteresowań ekonomii czy medycyny. Skutkuje to wielością definicji pojęcia czasu wolnego.

Rozpatrując problematykę czasu wolnego, trzeba zaznaczyć, że jest to zagadnienie ewidentnie związane z rozwojem cywilizacyjnym. Czas w społecznościach tradycyjnych płynął powoli i związany był zarówno z powtarzalnością pór roku, świąt i rytuałów, jak również z dobowym cyklem dnia i nocy (Bombol, Dąbrowska 2003). Czasy antyczne to okres, w którym czas wolny utożsamiany był z zajęciami człowieka wolnego. Zasady panujące w starożytnej Grecji wyraźnie mówiły, że po czasie pracy lub zajęcia i wysiłku fizycznego następował wypoczynek. Na ten wypoczynek składały się trzy elementy: kontemplacja i zaangażowanie w sprawy publiczne (*schole*), rozrywka (*paidia*) i rekreacja (*anapausis*). Z kolei u starożytnych Rzymian, przeciwieństwem czasu pracy i zajęcia (*negotium*) był czas wolny o charakterze kontemplacyjnym (*otium*). Trzeba również wyraźnie podkreślić, że czas wolny w społeczeństwach przedindustrialnych możemy rozpatrywać jedynie w kontekście czasu wolnego ludzi zamożnych, czyli ludzi wyższego stanu. Zwykły człowiek (pracownik, niewolnik, chłop) nie traktował czasu wolnego w kategoriach odpoczynku. Różnica pomiędzy czasem wolnym a zajęтым po prostu się zacierała.

Współczesne postrzeganie czasu wolnego pojawiło się po rewolucji przemysłowej. Praca ludzka została wówczas ujęta w ramy czasowe. Zaznaczyć jednak trzeba, że nie oznaczało to pojawienia się czasu faktycznie wolnego, ponieważ czasu pozostałego do dyspozycji ówczesnego człowieka wystarczało zaledwie na zaspokojenie potrzeb fizjologicznych organizmu, a także na wykonanie niezbędnych prac domowych (Bombol, Dąbrowska 2003). Zaistnienie czasu rzeczywiście wolnego nastąpiło wraz z rozwojem społeczno-gospodarczym, postępem technicznym i nowymi formami organizacji pracy.

Według współczesnych badań socjologicznych, koncepcje czasu wolnego opierają się na jednym z trzech paradygmatów teoretycznych: funkcjonalizmie, strukturalizmie i postmodernizmie. Badania skupiają się na takich problemach, jak: czas wolny w kontekście społecznej integracji i stratyfikacji, style życia, postawy i role społeczne, tożsamość etniczna, wykluczenie społeczne, dewiacje w czasie wolnym, wzorcotwórcza rola mediów, ograniczenia w dostępie do czasu wolnego (Winiarski 2011).

Najogólniej można stwierdzić, że czas wolny to czas bez obowiązków, spożytkowany na zajęcia dowolne. Podkreślić jednak należy, że chodzi tu o działalność, w którą człowiek angażuje się z własnej woli i dla przyjemności (Hills, Argyle 1998; Holder, Coleman, Sehn 2009). Czas wolny obejmuje zatem wszystkie zajęcia, którym jednostka może oddawać się z własnej chęci dla wypoczynku, rozwoju swych wiadomości lub swego kształcenia (beziinteresownego), swego dobrowolnego udziału w życiu społecznym, po uwolnieniu się od obowiązków zawodowych, rodzinnych i społecznych (Czajka 1975). Kolejna definicja traktuje czas wolny jako czas pozostający do osobistej dyspozycji człowieka po spełnieniu przez niego obowiązków zawodowych, rodzinnych, szkolnych oraz zaspokojeniu potrzeb biologicznych organizmu (Wnuk-Lipiński 1972). Ciekawe podejście do zagadnienia czasu wolnego prezentują G. Cieloch, J. Kuczyński i K. Rogoziński. Twierdzą oni, że czas wolny to czas, który dzięki wolnym wyborom wypełniają czynności (sytuacje lub stany) spełniane dla nich samych. Z kolei dochodzenie do czasu wolnego złożone jest z czterech etapów (tab. 1).

Tabela 1

Etapy dochodzenia do czasu wolnego

Etap I	Etap II	Etap III	Etap IV
<ul style="list-style-type: none"> <li>– czas pracy</li> <li>– czas zaspokajania potrzeb fizjologicznych</li> <li>– sen</li> <li>– posiłki</li> <li>– dojazdy do pracy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– czas po pracy</li> <li>– czas dyspozycyjny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– czas swobodnej decyzji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>czas wolny</b></li> </ul>

Źródło: G. Cieloch, J. Kuczyński, K. Rogoziński (1992, s. 22).

Można zatem przyjąć (za: Bywalec, Rudnicki 2002), że czas wolny to łączny zasób czasu w skali dnia, tygodnia, roku lub życia, pomniejszony o czas pracy oraz czas zaspokajania niezbędnych potrzeb fizjologicznych, czyli w szerokim ujęciu – czas poza pracą.

Czas, którym dysponuje człowiek po wypełnieniu obowiązków zawodowych, rodzinnych i społecznych może być wykorzystywany biernie i czynnie (tab. 2).

Tabela 2

## Formy aktywności w czasie wolnym

Wypoczynek bierny		Wypoczynek czynny	
w domu	poza domem	w domu	poza domem
–	– kluby – wczasy – sanatoria	– samokształcenie – aktywność ruchowa – majsterkowanie – ogród – działka – hobby – inne	– kształcenie – turystyka – aktywność kulturalna – inne

Źródło: G. Cieloch, J. Kuczyński, K. Rogoziński (1992, s. 52).

Podsumowując, czas wolny wypełniają czynności mające na celu (Cieloch i in. 1992):

- uaktywnianie i rozwój niemożliwych do ujawnienia (poza czasem wolnym) możliwości konkretnego człowieka,
- samodoskonalenie i samorealizację,
- nawiązywanie i utrzymywanie więzi międzyludzkich,
- przyswajanie trwałych wartości,
- zamanifestowanie postaw twórczych, ekspresję osobowości.

Podkreślić należy, że według autorów bierne formy spędzania czasu wolnego zubażają sferę psychiczną człowieka, wpływają również destruktywnie na jego kondycję fizyczną. Dlatego racjonalnie spożytkowany czas powinny wypełniać aktywne formy wypoczynku, umożliwiające realizację kreatywnej funkcji czasu wolnego (Cieloch i in. 1992). We współczesnym świecie coraz bardziej istotnym elementem stylu życia staje się czas wolny. Styl życia to dominujące w danym czasie postawy duchowe lub dominująca koncepcja życia (Veblen 1998) lub ogół wartości, upodobań, dążeń, potrzeby i zachowania właściwe danej jednostce lub grupie społecznej (Dyczewski 2009), określane w psychologii jako wypadkowa uwarunkowań i wyborów, które są uzależnione od motywacji. Obecnie czas wolny stał się wartością samą w sobie, kiedyś zgodny z rytmem natury, teraz tą naturę zaczął regulować i przyjął rolę mechanizmu organizującego nowoczesne funkcjonowanie człowieka (Woźniewicz-Dobrzyńska 2011).

### 2.3. STAROŚĆ I STARZENIE SIĘ

We współczesnej gerontologii głównymi pojęciami są starość i starzenie się. Mogą one być rozpatrywane w skali grupowej i jednostkowej. W literaturze przedmiotu, najczęściej starzenie się traktowane jest jako proces, który zaczyna się już w dzie-

ciństwie. Biologicznie starzeniem uznajemy ograniczenie zdolności narządów do utrzymania homeostazy, co prowadzi do zmniejszenia zdolności adaptacji fizjologicznej, zwiększoną podatność na choroby, a w końcu do śmierci (Troen 2003). Z kolei starość uważana jest za etap lub stan w życiu człowieka. Rozpatrując aspekt jednostkowy pojęcia starzenie się, z reguły brany jest pod uwagę proces biologiczny. Według A. Comforta, starzenie się to proces stopniowy, doprowadzający do spadku żywotności i odporności, a spadek ten ujawnia się z upływem czasu (Szwed 2013). Z kolei starość to końcowa faza życia człowieka, w której obniżeniu ulegają liczne funkcje życiowe, dochodzi do zmian ról społecznych, postaw i poglądów. Jest ona nieodłącznym elementem życia człowieka (Zasępa 2002).

Współczesne czasy charakteryzują się sukcesywnym wzrostem liczby ludności w starszym wieku. W dużej mierze przyczynia się do tego wydłużenie czasu życia i skrócenie czasu pracy. Prognozy opracowane przez GUS dowodzą, że w 2020 roku osoby powyżej 60. roku życia będą stanowić ponad 26% całej populacji. W efekcie okres starości staje się coraz bardziej istotnym etapem życia człowieka, a zjawisko starzenia się społeczeństwa powoduje wiele problemów zarówno jednostkowych, jak i społecznych i ekonomicznych. Do głównych problemów jednostkowych zaliczyć możemy samotność, biedę, lęk przed śmiercią, poczucie niższej wartości, lekceważenie, odrzucenie, dyskryminację, utratę sensu życia, obniżenie jakości życia i stanu zdrowia. Problemy jednostkowe w dużym stopniu przyczyniają się do problemów społecznych. Do najważniejszych należy wymienić: wzrost liczby osób chorych i zdanych na opiekę społeczną, dyskryminacja i marginalizacja, konieczność otoczenia opieką i wzrost zależności od opieki społecznej. Z kolei problemy społeczne rodzą takie problemy ekonomiczne, jak koszty opieki zdrowotnej i społecznej. Warto też zaznaczyć, że liczba osób w wieku poprodukcyjnym wzrasta, a maleje liczba osób pracujących na tą grupę społeczną (Borowska 2010).

Dodatkowym problemem jest postrzeganie ludzi starszych przez pozostałe grupy społeczne. Stereotyp człowieka starego w szerokim znaczeniu łączy się z dyskryminacją i przesądami wobec jednostek ze względu na ich wiek. Stereotyp starości ma z reguły kontekst negatywny, a starość w naszej kulturze nie jest traktowana jako symbol mądrości i doświadczenia. Podkreśla się jej nieproduktywność i bliskość śmierci (Szwed 2013).

Niektóre ze stereotypów osób starszych wymieniał Terrie Wetle: „starsze osoby są zgrzybiałe lub w stanie depresji, starsze osoby są chore i wiodą siedzący tryb życia, starsi są aseksualni, starsze osoby wyczerpały swe zasoby finansowe, wszystkie starsze osoby żyją samotnie i dlatego są odludkami, wszyscy starzy ludzie umierają w instytucjach” (za: Turner, Helms 1999). Jednak do najczęstszych stereotypów ludzi starych należy postrzeganie ich jako osób schorowanych, niepełnych, infantylnych, wymagających wsparcia finansowego, wymagających ciągłej pomocy lub opieki ze strony rodziny lub opieki społecznej (Szarota 1998).

Należy oczywiście podkreślić, że starsze pokolenie posiada również pozytywny wizerunek. Przytoczyć można badania amerykańskich gerontologów: F.D. Schmidta i S.M. Bolanda z Uniwersytetu w Waszyngtonie. Według nich do pozytywnych wyobrażeń starości należą: mądrość, zdolność do poświęceń, poczucie przydatności, wyrozumiałość, szczęście, żwawość, dziarskość, zdrowie, aktywność, korzystanie z uroków życia, wielkoduszość, partnerstwo w układach rodzinnych, odwaga, otwartość na innych ludzi, chęć spieszenia z pomocą (Szwed 2013). Niekwestionowanym dobrem ludzi starszych jest również czas wolny, którym dysponują (Scherger, Nazroo, Higgs 2011).

## 2.4. CZAS WOLNY LUDZI STARSZYCH

Starość z biologicznego punktu widzenia to postępująca degradacja funkcji organizmu. Przejawia się ona obniżeniem poziomu czynności organizmu, na co składają się wszelkie zmiany we wszystkich układach narządów. Wśród czynników w szczególności sposobu zagrażających zdrowiu osób starszych znajdują się przede wszystkim: siedzący tryb życia, nadmierne obciążenie emocjonalne i nadmierne spożycie tłuszczów zwierzęcych i węglowodanów. Dlatego bardzo ważne staje się zagadnienie czasu wolnego starszych ludzi, aby sposób jego spędzania pozwolił na zachowanie i zwiększenie ich sprawności fizycznej, a także psychicznej i intelektualnej. Według WHO pomyślne, zdrowe starzenie się to proces optymalizacji możliwości zachowania zdrowia zarówno fizycznego, jak i społecznego i psychicznego. Proces ten powinien umożliwić seniorom czynne uczestnictwo w życiu społecznym, pozwalające na czerpanie radości z dobrej jakości życia. Istnieje przy tym wyraźny związek pomiędzy sposobami spędzania czasu wolnego a jakością życia (Lee 2005). Wielu badaczy przedmiotu wskazuje na istotny wpływ aktywnych form spędzania czasu wolnego na utrzymanie dobrego zdrowia psychicznego i fizycznego (Kim, Choi 2006; Kim 2007; Park 2007). Badania dowodzą, że najbardziej popularne wśród ludzi starszych formy aktywności, to: czytanie gazet, oglądanie telewizji, słuchanie radia, praca w ogródku, spacer, spotkania z przyjaciółmi, czytanie książek, prace ręczne. Znacznie rzadziej praktykowane są: podróże i turystyka, sport, działalność społeczna, działalność w parafii, chodzenie na koncerty, do kina, teatru, restauracji, spotkania w klubie seniora, uprawianie malarstwa, muzyki, polityki, spotkania w kołach gospodyń, uczestnictwo w spotkaniach i wykładach Uniwersytetu Trzeciego Wieku (Ossowski, Taraszkiewicz 2011). Aby usystematyzować problematykę aktywności seniorów w czasie wolnym M. Halicka i J. Halicki (2003) zaproponowali typologię dotyczącą tego zjawiska. Dzielą oni aktywność ludzi starszych na następujące grupy:

- rekreacyjno-hobbystyczna – spacer, zajęcia sportowe, praca w ogródku lub na działce, zajęcia tzw. miłośnicze (malarstwo, muzyka, rękodzieło, wychodzenie do teatru, galerii, na koncert, do kina),

- receptywna – zajęcia realizowane w warunkach domowych: oglądanie telewizji, słuchanie radia, czytanie gazet i książek,
- zorientowana publicznie – działalność społeczna, polityczna, parafialna,
- integracyjna – różnego rodzaju spotkania i działania, zwłaszcza o charakterze towarzyskim, naukowo-szkoleniowym, charytatywnego świadczenia usług.

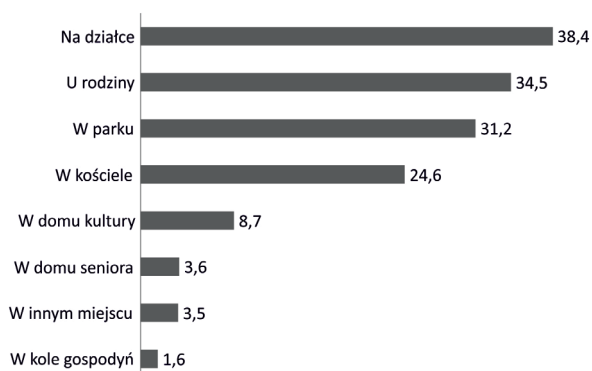
## 2.5. CZAS WOLNY STARSZYCH MIESZKAŃCÓW WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO

Celem przeprowadzonych badań było poznanie form spędzania wolnego czasu ludzi starszych. Badania prowadzone były w okresie od stycznia do marca 2015 roku wśród seniorów mieszkających w województwie łódzkim. Aby zrealizować cel badań, przyjęto metodę ankietową. Narzędziem badawczym był kwestionariusz anonimowej ankiety, skonstruowany przez autorkę. W rezultacie zbadało 400 mieszkańców województwa w wieku ponad 60 lat. Badania poruszyły takie zagadnienia, jak czynne i bierne formy spędzania czasu wolnego, a także preferencje turystyczne ankietowanych. Ponadto dzięki pytaniom ankiety, poznano najpopularniejsze miejsca spędzania czasu wolnego poza domem. Większość ankietowanych stanowiły kobiety (63,1%). Najwięcej ankietowanych stanowiły osoby z przedziału wiekowego od 60 do 64 lat (38,2%), kolejne grupy to ludzie w wieku od 65 do 69 lat (26,4%) i w wieku od 70 do 74 lat (23,1%). Najmniej liczną grupę stanowiły osoby powyżej 74. roku życia (12,3%). Ponad 70% badanych jest już na emeryturze (76%), na rencie przebywa 14,2%, a czynnych zawodowo jest jeszcze 9,8%. Struktura wykształcenia ankietowanych przedstawia się następująco: osoby z wykształceniem wyższym stanowią 16,7% badanych, z wykształceniem średnim 23,7%, zawodowym 43,5%, a z wykształceniem podstawowym 16,1%. Większość ankietowanych seniorów mieszka z partnerem (mężem/żoną) (58,9%), 23,3% badanych mieszka sama, a 17,8% mieszka z dziećmi/wnukami.

Ankietowani seniorzy z województwa łódzkiego najczęściej wolnym czasem dysponują wieczorem (49,1%). W ciągu całego dnia czas wolny posiada 35,1% badanych, w godzinach popołudniowych 16,7%, a w godzinach rannych 12,3%. Jedynie 2,6% seniorów zadeklarowało, że czasu wolnego nie ma w ogóle.

Ankietowani zapytani z kim najczęściej spędzają czas wolny, najczęściej wskazywali na rodzinę (36,1%) i partnera (męża/żonę) (33,6%). Kolejne odpowiedzi wskazywały na znajomych/przyjaciół (15,7%) i samotne spędzanie czasu wolnego (14,6%).

W kolejnym pytaniu starsi mieszkańcy województwa łódzkiego byli poproszeni o wskazanie miejsc poza domem, w których spędzają czas wolny (rys. 1). Prawie połowa ankietowanych odpowiedziała, że swój czas wolny spędza na działce (38,4%). Kolejne wskazania miejsc spędzania wolnego czasu dotyczyły: rodziny (34,5%), parku (31,2%) i kościoła (24,6%). Najmniej wskazań padło na dom seniora (1,4%), koło gospodyń (1,6%) i dom kultury (8,7%).



Rys. 1. Miejsce spędzania czasu wolnego poza domem (wyniki nie sumują się do 100%)

Źródło: opracowanie własne

Celem badań było również poznanie czynnych i biernych form spędzania czasu wolnego ludzi starszych. Wskazania ankietowanych przedstawione zostały na rys. 2 i 3. Ponad połowa badanych stwierdziła, że do czynnych form spędzania przez nich czasu wolnego należą: czytanie prasy (58,4%), spacer (57,3%) i oglądanie wiadomości (51,9%). Wiele osób wskazało na oglądanie TV, słuchanie radia, czytanie książek czy rozwiązywanie krzyżówek. Prawie ¼ ankietowanych majsterkuje lub poświęca czas na robótki ręczne (23,4%), a także chodzi na grzybobranie (17,3%). Spora grupa seniorów poświęca swój wolny czas rodzinie zajmując się wnukami (35,1%) lub po prostu pomagając dzieciom (26,1%). Najmniej wskazań uzyskały takie formy czynnego spędzania czasu wolnego, jak: uczęszczanie na Uniwersytet Trzeciego Wieku (3,1%), uczestnictwo w stowarzyszeniach (6,1%) i sport (7,8%). Szkoda, że stosunkowo niewielka grupa ankietowanych zadeklarowała uczestnictwo w zajęciach Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Obecnie w Polsce działa około 110 UTW, do których uczęszcza blisko 25 tys. osób. Głównym zadaniem UTW jest aktywizacja osób starszych poprzez rozwijanie i podtrzymywanie ich sprawności psychicznej, intelektualnej i również fizycznej.

Badani seniorzy zapytani o bierne formy spędzania czasu wolnego, najczęściej wskazywali na oglądanie seriali (48,5%) i sen (43,1%). Bardzo popularną formą biernego spędzania czasu okazał się odpoczynek na ławce w gronie znajomych (34,1%). Jedynie 9,3% badanych stwierdziło, że nie spędza czasu wolnego w sposób bierny.

Kolejne pytania dotyczyły form aktywności ruchowej. Według R. Przewędy (1999), aktywność ruchowa lub fizyczna to wysiłek mięśniowy wywołujący w organizmie zespół zmian, które prowadzą do wydatku energetycznego wyższego niż poziom spoczynkowy.

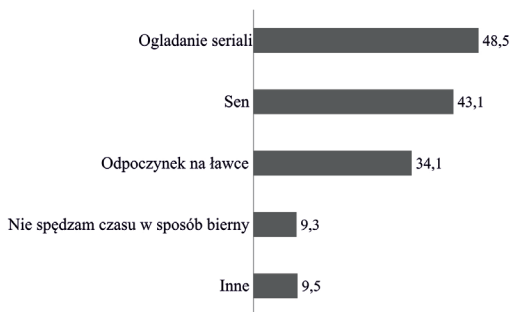
Z kolei S. Kozłowski i K. Nazar (1999) aktywność fizyczną określają jako wysiłek fizyczny, czyli pracę mięśni szkieletowych wraz z całym zespołem towa-





Rys. 2. Czynne formy spędzania czasu wolnego (wyniki nie sumują się do 100%)

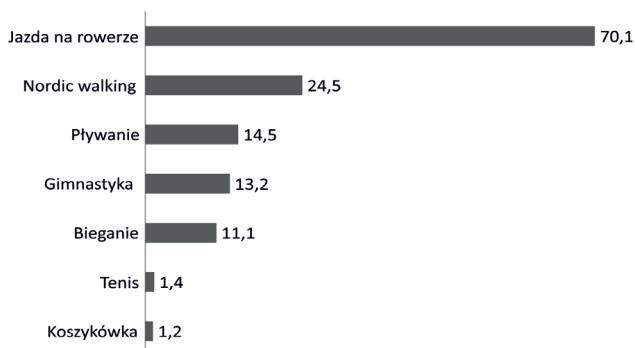
Źródło: opracowanie własne



Rys. 3. Biernie formy spędzania czasu wolnego (wyniki nie sumują się do 100%)

Źródło: opracowanie własne

rzyszających jej czynnościowych zmian w organizmie. Niewątpliwie czynny udział w każdej aktywności ruchowej jest potrzebny dla lepszej kondycji zarówno fizycznej, jak i psychicznej. Aby sprawdzić jak aktywność ruchowa wygląda wśród starszych ludzi województwa łódzkiego, poproszono ich o wskazanie aktywności sportowych, które uprawiają (rys. 4). Niestety, ponad połowa ankietowanych nie uprawia żadnej aktywności sportowej (67,8%). Z kolei ankietowani, którzy uprawiają ten rodzaj aktywności, najczęściej wskazywali na jazdę na rowerze (70,1%). Równie popularne aktywności wśród tomaszowskich seniorów to: nordic walking (24,5%), pływanie (14,5%), gimnastyka (13,2%) i bieganie (11,1%). Zdarzały się także wskazania na tenis (1,4%) i koszykówkę (1,2%).

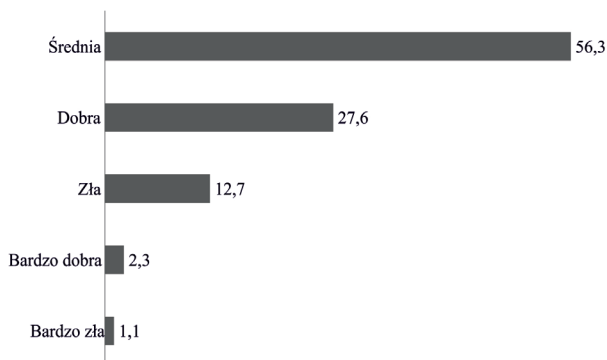


Rys. 4. Forma aktywności sportowej (wyniki nie sumują się do 100%)

Źródło: opracowanie własne

Mimo, iż większość ankietowanych nie uprawia żadnego sportu, okazało się, że większość z nich spaceruje (83,4%). Ponad połowa badanych seniorów spaceruje przynajmniej jeden raz w tygodniu lub częściej (62,2%).

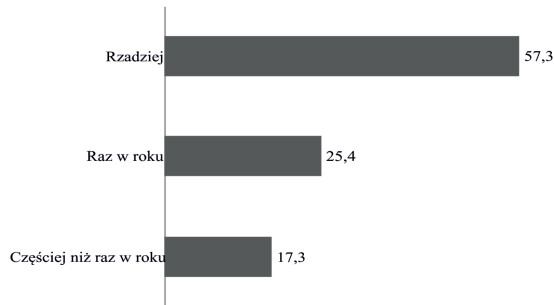
Podczas badań seniorów zamieszkujących w województwie łódzkim zapytano o ocenę ich sytuacji ekonomicznej (rys. 5) Ponad połowa badanych (56,3%) ocenia swoją sytuację ekonomiczną jako średnią. Jako dobrą swoją sytuację materialną ocenia 27,6%, a bardzo dobrą 2,3% respondentów. Niestety, aż 13,8% badanych stwierdziło, że ich sytuacja ekonomiczna jest zła, bądź bardzo zła.



Rys. 5. Ocena sytuacji ekonomicznej

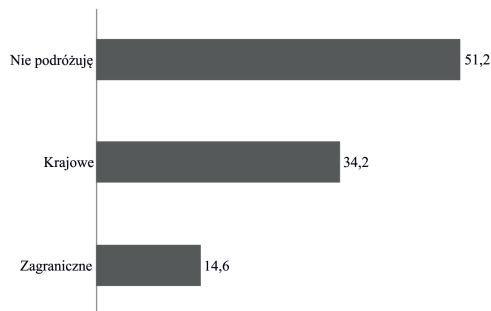
Źródło: opracowanie własne

Ocena sytuacji ekonomicznej przekłada się na odpowiedzi ankietowanych o częstotliwość podróżowania (rys. 6). Ponad połowa badanych podróżuje rzadziej niż raz w roku (57,3%). Jeden raz w roku wyjeżdża w celach turystycznych 25,4%, a częściej 17,3% badanych.



Rys. 6. Częstotliwość podróży turystycznych  
Źródło: opracowanie własne

Na pytanie o preferowany rodzaj wycieczek turystycznych, ponad połowa badanych seniorów województwa łódzkiego, odpowiedziała, że nie podróżuje (rys. 7). Większość osób, które zadeklarowały wyjazdy turystyczne, preferuje wycieczki krajowe (34,2%). Na wycieczki zagraniczne wskazało 14,6% badanych.



Rys. 7. Preferowany rodzaj wycieczek  
Źródło: opracowanie własne

## 2.6. PODSUMOWANIE

Czasy nam współczesne charakteryzują się coraz większym udziałem osób starszych w ogóle społeczeństwa. Jest to wynik przede wszystkim wydłużania się życia jednostki, na który nakłada się również zjawisko sukcesywnego zmniejszania długości czasu pracy. W efekcie we współczesnych społeczeństwach coraz większy odsetek ogółu stanowią emeryci. Przejście na emeryturę nie jest decyzją łatwą. Bardzo często emerytura postrzegana jest jako początek starości i przerwanie aktywności, która całe życie nadawała kierunek i sens wszystkim działaniom. Dowiedziono, że przejście na emeryturę znajduje się na 10. miejscu w skali najbardziej stresogennych wydarzeń życiowych. Każdy człowiek do

właściwego funkcjonowania potrzebuje szeregu potrzeb podstawowych. Najważniejsze z nich to odżywianie, sen, przestrzeń i bezpieczeństwo. Jednak, aby zachować dobre samopoczucie i zapewnić sobie dalszy rozwój, człowiek musi zadbać również o potrzeby wyższego rzędu. W związku z tym, bardzo istotne jest, aby ludzie starsi nie wycofywali się z aktywnego życia po przejściu na emeryturę, a raczej kontynuowali lub rozwijali nowe formy działalności, zarówno edukacyjnej, jak i kulturalnej czy twórczej (Kryszkiewicz 2006). Niestety, osoby w starszym wieku zbyt dużo czasu spędzają w sposób bierny: w fotelu, przed telewizorem. Tymczasem bardzo ważne dla nich jest utrzymanie aktywności życiowej. Sprzyjają temu spotkania z przyjaciółmi, wyjście na zakupy, do kina, czy praca w ogródku. Badani starsi mieszkańcy województwa łódzkiego reprezentują typowy obraz ludzi starszych. Ich sposób spędzania czasu wolnego jest charakterystyczny dla całej populacji seniorów. Prawie połowa badanych swój czas wolny spędza na działce. Wiele osób spędza czas wolny u rodziny i w kościele. Pozytywnym wynikiem jest fakt, że prawie 90% ankietowanych lubi spacerować. Popularną aktywnością fizyczną okazała się jazda na rowerze, nordic walking, gimnastyka i pływanie. Dla większości badanych ważną formą spędzania czasu wolnego jest oglądanie TV (w szczególności wiadomości), czytanie prasy i słuchanie radia. Równie popularne okazało się czytanie książek i rozwiązywanie krzyżówek. Wielu z badanych seniorów w swoim wolnym czasie opiekuje się wnukami i pomaga dzieciom. Spośród biernych form spędzania czasu wolnego, najbardziej popularne okazały się: oglądanie seriali, sen i odpoczynek na ławce w gronie znajomych.

## LITERATURA

- Bombol M., Dąbrowska A., 2003, *Czas wolny. Konsument, rynek, marketing*, Wydawnictwo K.E. LIBER, Warszawa.
- Borowska A., 2010, *Problemy ludzi III wieku w aspekcie czasu wolnego*, „*Ekonomika i Zarządzanie*”, 2 (2), s. 26–32.
- Bywalec C., Rudnicki L., 2002, *Konsumpcja*, PWE, Warszawa.
- Cieloch G., Kuczyński J., Rogoziński K., 1992, *Czas wolny czasem konsumpcji*, PWE, Warszawa.
- Czajka S., 1975, *Z problemów czasu wolnego*, Instytut Wydawniczy CRZZ, Warszawa.
- Dyczewski L., 2009, *Tożsamość problemem i przedmiotem badań*, [w:] Dyczewski L., Wadowski D. (red.), *Tożsamość polska w odmiennych kontekstach*, Lublin, s. 2–3.
- Halicka M., Halicki J., 2003, *Integracja społeczna i aktywność ludzi starszych*, [w:] Synak B. (red.), *Polska starość*, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk, 207 s.
- Hills P., Argyle M., 1998, *Musical and religious experiences and their relationship to happiness*, „*Personality and Individual Differences*”, 25, s. 91–92.
- Holder M.D., Coleman B., Sehn Z.L., 2009, *The contributions of active and passive leisure to children's well-being*, „*Journal of Health Psychology*”, 14 (3), s. 378–386.
- Kim E.M., Choi M.G., 2006, *The relationships of leisure activities and happiness of adolescents*, „*The Journal of Child Education*”, 16 (1), s. 155–172.

- Kim M.L., 2007, *The relationship among leisure attitude, leisure function and leisure satisfaction of dance sports participants*, „Journal of Leisure and Recreation Studies”, 31 (1), s. 73–84.
- Kozłowski S., Nazar K., 1999, *Wprowadzenie do fizjologii klinicznej*, PZWL, Warszawa.
- Kryszkiewicz C., 2006, *Aktywne życie seniorów warunkiem pomyślnego starzenia się. Starzenie się a satysfakcja z życia*, Wydawnictwo KUL, Lublin.
- Lee J.H., 2005, *Relationship between the quality of life by the leisure activity of high school students*, „Korea Sport Research”, 16 (5), s. 1483–1490.
- Ossowski Z., Taraszkiewicz T., 2011, *Ekonomiczne uwarunkowania podejmowania aktywności sportowej i rekreacyjnej w grupie seniorów w rejonie Trójmiasta*, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego”, 689, 392 s.
- Park H.R., 2007, *The relationship between participation for leisure activity on school adaptation of adolescents*, „Journal of Leisure and Recreation Studies”, 31 (4), s. 5–18.
- Przewęda R., 1999, *Promocja zdrowia przez wychowanie fizyczne*, [w:] Karski J.B. (red.), *Promocja zdrowia*, WSiP, Warszawa.
- Scherger S., Nazroo J., Higgs P., 2011, *Leisure activities and retirement: do structures of inequality change in old age?*, „Ageing and Society”, 31, s. 146–172.
- Szarota Z., 1998, *Wielofunkcyjna działalność Domów Pomocy Społecznej dla osób starszych*, Kraków.
- Szwed M., 2013, *Aktywność kulturalna seniorek*, Wydawnictwo Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, Częstochowa.
- Troen B.R., 2003, *The biology of ageing*, „Mount Sinai Journal of Medicine”, 70, s. 3–22.
- Turner J.S., Helms D.B., 1999, *Rozwój człowieka*, Warszawa.
- Veblen T., 1998, *Teoria klasy próżniaczej*, Spectrum, Warszawa.
- Winiarski R., 2011, *Rekreacja i czas wolny. Studia humanistyczne*, Oficyna Wydawnicza Łośgraf, Warszawa, 19 s.
- Wnuk-lipiński E., 1972, *Praca i wypoczynek w budźecie czasu*, Ossolineum, Wrocław.
- Woźniewicz-Dobrzyńska M., 2011, *Aktywność rekreacyjna kobiet w kształtowaniu stylu życia*, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego”, 689, 242 s.
- Zasępa B., 2002, *Wpływ procesu starzenia się ludności na system emerytalny*, [w:] *Polska a Europa. Procesy demograficzne u progu XXI wieku: proces starzenia się ludności Polski i jego społeczne konsekwencje*, Katowice.

### Abstract

The purpose of this article is to describe the forms of spending leisure time by elderly people as well as the problems associated with the topic. The investigation focuses on such aspects as active and passive forms of spending free time, the preferred way seniors spend their free time, and places outside home they choose to spend their free time. Particular attention was paid to their physical and cultural activity. The article also described the consequences of the process of the aging of society at the individual, social, and economic levels. The study was performed among seniors living in Łódź voivodeship.

### Key words

Forms of spending free time, old age, aging, activity of elderly people.